

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B.S. 2012. *Meningkatkan kebugaran jasmani anak SD melalui latihan kebugaran aerobik*. Yogyakarta: Dosen jurusan PPSD FIP UNY.
- Akbar, N. 2014. *Hubungan Aktivitas Olahraga Renang Klub Arwana Terhadap Kebugaran Jasmani, Prestasi renang Dan Prestasi Akademik*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Batubara, J.R.L. 2010. *Adolescent Devolepment (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: *Sari Pediatri* Volume 12 Nomer 1.
- Bawiling, N.S., Adiputra, N., dan Tirtayasa, K. 2014. Pelatihan Senam Ayo Bergerak, Senam Bugar Indonesia Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Ayo Bersatu Pada Wanita Anggota Klub Senam Lala Studio Denpasar. Bali: *Sport and Fitness Journal* Volume 2 Nomer 1.
- Chandra, O. 2013. *Manfaat berenang*. Diakses 12 September 2015 dari <http://okykidamori.blogspot.co.id/2013/01/manfaat-berenang.html>.
- Giriwijoyo, S. dan Neng T.K. 2012. *Ilmu Kesehatan Olah Raga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S dan Sidik, Z.D. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gunarsa, S.D dan Yulia. 2008. *Psikologi dan Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Harmani, R.A dan Mansyur, M 2013. Peran Indeks Massa Tubuh, Tanda Vital dan Sosiodemografi Terhadap Kebugaran Peserta Klub Jantung Sehat, Jakarta Timur. *eJurnal Kedokteran Indonesia*. Vol 1. No 3. Desember 2013: 190-194.
- Husdarta, J.S dan Kusmaedi, N. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Martono, L.H dan Satya, J. *Peran Orang Tua dalam Mencegah dan Menanggulangi Penggunaan Narkoba*. Jakarta: Balai Pustaka.
- McLeod, I. 2010. *Swimming anatomy*. America: Human kinetic.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, A.S. 2015. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, dan IX SMP NEGERI 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Palar, C.M. Wongkar, D. dan Ticoalu, S.H.R. 2015. *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. Skripsi. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Permata, A. Weta, I.W. dan Imron, M.A. 2015. *Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Dari Pada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Abdurrab*. Bali: Universitas Udayana
- Powers, S.K., dan Howley, E.T. 2012. *Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performace, Eighth Edition*. New York: McGraw – Hill.

- Saputra, Y.M. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sartono. 2015. Hubungan power otot lengan, power otot tungkai dan panjang tungkai dengan prestasi renang gaya bebas. Kuningan: *Jurnal ilmiah EDUCATER* Volume 1 Nomer 1.
- Sharkey, B.J. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. (Edisi Terjemahan oleh Nasution E.D.), Cetakan Kedua, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sismadiyanto, E.S. 2008. *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
- Situmorang, B.A. Lintong, F. dan Supit, W. 2014. Perbandingan Force Vital Capacity Paru pada Atlet Renang Manado dan bukan Atlet Renang Di Sulawesi Utara. Sulawesi Utara: *Jurnal e-Biomedik (eBM)* Voleme 2 Nomer 2.
- Sudarsono, C. 2008. *Kebugaran*. Kuliah pengantar pada kelas foundation.
- Sugiyono, 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Cetakan ke- 15. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharjana. 2012. *Pentingnya Kebugaran Aerobik Bagi Setiap Atlet yang Bertanding Pada Kejuaraan Multi Event*. Medikora Vol. IX, No 1. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suntoda, A. 2010. *Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Susanto, E. 2007. *Diktat pembelajaran metodik renang*. Yogyakarta: UNY.

- Syam, N. 2011. *Analisis kekuatan lengan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang gaya bebas pada cabang olahraga renang pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negri makasar*. Makasar: UNM.
- Syarifudin. 2010. *Atlas Berwarna Tiga Bahasa Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Selemba Medika.
- Tresnawati. T. 2010. *Teknik Dasar Berenang*. Horizon.
- West, J.B. 2012. *Respiratory Physiologi The Essentsia*. London: Wolters Kluwer.
- Wood, R. 2012. *Complete Guide to the Beep/Bleep Test*. Diakses 14 Oktober 2015 dari <http://www.topendsports.com/testing/beephome.htm>.